

給食だより 5月



新緑が美しいさわやかな季節になりました。しかしこの時期は、4月からの緊張がゆるんで疲れが出やすく、また長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように、早寝・早起きをし、1日3食バランスのよい食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

5大栄養素の働きを知りましょう

「5大栄養素」とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろなので、さまざまな食品を組み合わせるように心がけましょう。

<p>おもに体をつくる</p> <p>栄養素: たんぱく質, ミネラル</p>	<p>おもにエネルギー源になる</p> <p>栄養素: 炭水化物, 脂質</p>	<p>おもに体の調子をとのえる</p> <p>栄養素: ミネラル, ビタミン</p>
--	---	---

偏っていませんか?
栄養バランス

心がけましょう!

栄養バランスがよい食事

副菜, 主菜, 主食, 汁物

「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスが整った食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンやミネラルが多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、ミネラルなどを補給できます。

予定献立表

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	
※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※5/23~5/28は中間考査のため、給食時間が17:30~18:00になります。 ※20日の誕生日給食は5月生まれの人にケーキを出します。	祝日	休日	憲法記念日	
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
振替休日	ご飯・お祝い味付のり のしどり ほうれん草のごまあえ うーめん汁 バナナ エネルギー836kcal 蛋白質32.2g 脂質20.3g	ご飯 あじフライ カラフルサラダ ポトフ エネルギー945kcal 蛋白質30.7g 脂質31.4g	しょうゆラーメン 仙台あおばギョウザ フルーツジュレ エネルギー808kcal 蛋白質35.4g 脂質22.5g	エビピラフ マカロニサラダ かぼちゃと豆のスープ エネルギー910kcal 蛋白質29.1g 脂質29.0g
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
親子丼 白和え みそ汁 エネルギー818kcal 蛋白質34.0g 脂質22.9g	ターメリックライス ひよこ豆のカレー フルーツの ヨーグルトあえ エネルギー997kcal 蛋白質28.4g 脂質29.0g	わかめご飯 かつおの南蛮漬け かぼちゃの甘煮 みそ汁 エネルギー863kcal 蛋白質33.2g 脂質20.2g	生徒交流会 (給食はありません)	バターロールパン ハンバーグきのこソース 温野菜 ポタージュスープ アセロラゼリー エネルギー944kcal 蛋白質32.8g 脂質40.0g
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
<誕生日給食> 鶏ごぼうご飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきのサラダ エビボールスープ キウイ エネルギー873kcal 蛋白質39.4g 脂質26.8g	ご飯 マーボー豆腐 バンバンジー エビボールスープ キウイ エネルギー870kcal 蛋白質37.0g 脂質20.5g	ご飯 さばのみそ煮 小松菜の炒め物 若竹汁 エネルギー836kcal 蛋白質38.5g 脂質25.1g	スバグティミートソース 花野菜のサラダ オレンジ エネルギー890kcal 蛋白質35.5g 脂質29.4g	ご飯 五目玉子焼き 豆もやし中華あえ 肉団子スープ ミルクコーヒー エネルギー813kcal 蛋白質31.2g 脂質24.5g
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツの ピーナッツあえ さつま汁 エネルギー804kcal 蛋白質33.4g 脂質18.2g	チキンライス メンチカツ ほうれん草と 卵のスープ グレープフルーツ エネルギー897kcal 蛋白質32.0g 脂質26.4g	ご飯 鮭の香味焼き 新じゃがの 煮ころがし みそ汁 エネルギー775kcal 蛋白質32.7g 脂質15.6g	ホイコウロウ丼 中華サラダ チンゲン菜と 豆腐のスープ マンゴープリン エネルギー805kcal 蛋白質28.0g 脂質23.1g	ご飯 田舎風おでん ゆで豚のごまだれあえ みそ汁 エネルギー836kcal 蛋白質34.0g 脂質22.9g